

العدد الثالث

١٤٢٨/٤/٢٦ هـ



أ / حسن البشل
الخبير الدولي
في تدريبات الصحة
من الطب الصيني

الاغتسال بالماء الحار - خط أخطر للرجال والنساء الذين يرغبون في الإنجاب!

سواءً كان الرجل يغتسل بالماء الحار أو يجلس في المغطس الحار "hot tub" أو الجاكوزي فإن ذلك يعني انخفاض مؤثر في عدد الحيوانات المنوية لديه وبالتالي ربما انخفاض حدوث الإنجاب. فلقد أظهرت دراسة [١] أجراها باحث اسمه "بول تورك" من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، أظهرت الدراسة أن العديد من الرجال الذين يشكون من عدم الإنجاب يستطيعون رفع عدد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ٥٠٠% تقريباً إذا امتنعوا عن استخدام المغطس الحار أو الجاكوزي لمدة تتراوح ما بين ٣-٦ شهور. وقد تم اختيار عينة البحث من مجموعة من الرجال الذين يستخدمون المغطس الحار أو الجاكوزي لمدة نصف ساعة على الأقل أسبوعياً والذين يعانون من عدم الإنجاب. الجدير بالذكر أن باقي مجموعة البحث الذين لم يظهر عليهم تحسن حتى بعد التوقف عن استخدام الماء الحار بسبب أنهم كانوا من المدخنين الشرهين!



ولقد لفت نظري من فترة موضوع استخدام الجاكوزي والمغطس الحار لدى النساء قبل أن أقرأ الدراسة المذكورة في الأعلى، فلقد كان لدي انطباع أن استخدام المغطس الحار "hot tub" (أو الجلوس عموماً في داخل الماء بصورة متكررة ولفترات مطولة) يؤدي إلى انخفاض الخصوبة وضعف القدرة على

الإنجاب لدى النساء، بالإضافة إلى الالتهابات التي قد تحدث وتهدد للسبب نفسه. وهو استنتاج شخصي عزه عندي دراسة [٢] أظهرت علمياً ارتباط انخفاض الخصوبة والقدرة على الإنجاب لدى المرأة مع كثرة استخدام الغسيل المهلي كوسيلة للعناية والنظافة الذاتية. وبالرغم أن الدراسة أظهرت ارتباط ذلك بانخفاض الخصوبة وصعوبة الحمل، إلا أنها لم تبحث لماذا أو كيف يتم ذلك، واكتفى الباحثون في الدراسة بافتراض أنه ربما يكون من الأسباب الرئيسية هو حدوث الالتهابات التي تسببها مثل هذه الاستخدامات.

هاتان الدراستان توضحان أمر هام جداً، وهو التأثير السلبي لبعض العادات الحياتية البسيطة التي لا يلقي لها الشخص بالاً وتسببها في معاناة حقيقية، وهي ضعف أو تأخر الإنجاب. والسبب هو الرفاهية التي ربما من الجيد عدم الانزلاق وراءها بصورة مبالغ فيها، وتقليد الغرب فيها، وبدلاً من ذلك الاهتمام بالطرق والوسائل الأقرب لقطرة الإنسان وحياته التي عاشها.

وبعكس الرفاهية الحديثة، نجد أن الطرق والوسائل الحياتية التقليدية في الحياة بصفة عامة وخصوصاً عدد وجود احتياجات صحية هي معززة للصحة ولا تضر بالإنسان لأنها تكون ملائمة لبيئته وطبيعته حياته في كل منطفة. وكمثال على ذلك، يحضرنى أثناء كتابة هذا المقال بعض الطرق التقليدية والشعبية في العناية بالمرأة بعد الولادة من حيث الغذاء والراحة وطريقة الحركة، والتي تساعد بصورة جيدة في الحفاظ على صحة المرأة وصحة جهاز التكاثر لديها، بل وتجلب بعض المشاكل التي تشكو منها النساء عادة بعد الولادة وهي زيادة الوزن أو ترهل الجسم خصوصاً منطقة البطن. ولكن للأسف ومع غياب مثل هذه الطرق التقليدية والإفراط في الحياة الحديثة والاعتماد على الأجهزة والأدوية بصورة مبالغ فيها، تغيب مثل هذه الطرق لدى معظم النساء في العصر الحالي ومن ثم تكون هناك آثار جانبية غير مرغوبة بعد الولادة ربما يمدد أثرها ليؤثر على صحة المرأة بصفة عامة.



وتعود لموضوع الدراسة في بداية المقال عن الرجل، فمع كل نبضة ينبضها قلبه يتم إنتاج ١٢٠٠ حيوان منوي! وكما يقول الباحث "تورك" عن هذه المعلومة، أن هذه ماكينه إنتاج عالية السرعة، فعلى الرجل أن يهتم بصحته العامة ويحافظ على سلامة جسده. وأقول أن هذا الرقم هو مجرد نقطة في بحر مما يتم في الإنسان في كل جزء من الثانية، سواءً على الصعيد الجسدي أو النفسي أو الذهني أو العاطفي أو الروحي، فذلك لا بد أن يبتدئ الإنسان ويعرف أن كل ما يقوم به هو مؤثر بدرجة مهمة على جميع أركانه حتى ولو كان شيء بسيط مثل الاستحمام بصفة دورية بالماء الساخن!

صحتكم العافية دوماً.

[1] Reuters health report - Men who want children should skip the hot tub - Tue Mar 13, 2007 10:28am ET

[2] Vaginal Douching and Reduced Fertility
Donna Day Baird, PhD, Clanice R. Weinberg, PhD, Lynda F. Voigt, PhD, and Janet R. Daling, PhD
American Journal of Public Health - June 1996, Vol. 86, No. 6

التقوى العقلية للمرأة ممتازة عند بلوغ ٨٥ سنة!



أظهرت دراسة [١] علمية أن امرأة واحدة من بين عشرة ستصل سن الخامسة والمانين وهي محافظة على قدراتها العقلية بصورة كاملة وممتازة، وبعد هذا الخبر الطيب هذه المسئلة المحظوظة، نتساءل، ماذا عن التسعة الباقيين؟!
الجواب هو أن ٥٨% من النساء سيصلن للسن نفسها مع انخفاض طفيف جداً في قدراتهن الذهنية، مثل انخفاض طفيف جداً في الذاكرة مما يعني أنهن كذلك يتمتعن بقدرات عقلية شبه ممتازة. بينما الباقي ٣٣% سيعانين من انخفاض مؤثر على قدراتهن الذهنية. هذه الدراسة تظهر بوضوح أن الوصول لهذه السن مع المحافظة على القدرات العقلية هو شيء ممكن جداً إذا ما توفرت الأسباب. والجانب الإيجابي هؤلاء النسوة المحظوظات لا يرتبط بمجرد تجنب الخرف ومشاكل الكبر في السن، بل إنهن يكسبن العديد من الجوانب الإيجابية الهامة مثل:

١. ستكون نسبة تجنبهن للإصابة بالسكري هي ضعف فرص النساء الأخريات.
٢. تنخفض نسبة إصابتهن بارتفاع ضغط الدم.
٣. قدراتهن في العناية بشؤونهن اليومية هي أفضل بكثير ممن تعانين من انخفاض القدرات الذهنية، بالإضافة أن علاقاتهن الاجتماعية هي لا شك الأفضل مقارنة بالأخريات.

هذه الأخبار لا شك أنها سارة بالنسبة للنساء ومبشرة ويجب أن تبدد لديهن الاعتقاد المنتشر بخصامة تدني الصحة الذهنية عند الوصول للكبر ومثل هذه السن المتقدمة، وبالتالي لا بد أن يستخدمنها كمحفز للحفاظ على صحتهن العامة والذهنية من أجل أن يصبحن من ضمن هؤلاء النسوة المحظوظات مع التقدم في السن. مع أن الدراسة لم تبحث في الأسباب التي جعلت هؤلاء النسوة في هذا الوضع الصحي الجيد، إلا أنه أصبح من المعارف عليه لدى الكثيرين من المختصين بالصحة أهمية اتخاذ الأسباب الرئيسية من أجل صحة أفضل في جميع المراحل السنية. وأهم هذه الأسباب هو العادات الحياتية الصحية وتشمل الحركة الكافية والجزء الآخر هو الغذاء الصحي، وتفصيل هذين الأمرين لهما مواضع أخرى وليس هذا موضعه.

لا أستطيع مقاومة أهمية التعرّيج على ما يوضحه الطب الصيني من أهمية وعلاقة ما يسميه "يوان تشي" أو الطاقة الأصلية في المحافظة على الصحة بصورة عامة وتحفيز آليات الشفاء وكذلك تغذية الدماغ وقد تحدثت عن هذا الموضوع في العدد السابق من المجلة فيرجى الرجوع إليه وفيه شرح مبسط لأحد التدريبات الخفيفة ذات الفاعلية الجيدة إن استمر الشخص في ممارسته.

أما الشيء المباشر والأكثر وضوحاً، هو الحفاظ على هذه القدرات الذهنية من خلال الاستمرار في استخدامها الاستخدام الصحيح، فلذلك تنتشر المقولة "use it or lose it" كثيراً بين المختصين في الغرب، وهي ببساطة تقول "استخدمها أو ستفقدوها!" إشارة إلى القدرات العقلية. ولذلك ينصح الكثيرين من المختصين في هذا المجال بأهمية النشاط العقلي من خلال مختلف الوسائل، وبعضهم يوصي ببعض الرياضات الذهنية كذلك. وأضيف أهمية التنفس الصحيح وأداء تدريبات مبسطة للتنفس وتنشيط قوة الجسم من أجل تغذية الدماغ بما يحتاجه من الأكسجين.

لا أحد يود أن يصاب بفقد الذاكرة ولو جزئياً عند الكبر في السن، ولا أن يصبح هرمياً منحرفاً، بل كان الرسول صلى الله عليه وسلم يسأل الله في دعائه أن لا يُرد إلى أرذل العمر، والذي يعني، والله أعلم، السن المتقدمة والتي يفقد معها الإنسان صحته، فلذلك فإنه من الحكمة أن يسعى الإنسان للحفاظ على هذه النعمة فهي من أسباب الحياة السعيدة بحيث يعمر مع الحفاظ على صحته كي يعينه على إحسان العمل. كما ورد في الحديث [٢] عن الرسول صلى الله عليه وسلم:

جاء أعرابيان إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال أحدهما: يا رسول الله! أي الناس خير؟ قال: طوبى لمن طال عمره، وحسن عمله. وقال الآخر: أي العمل خير؟ قال: أن تفارق الدنيا ولسانك رطب من ذكر الله.

صحتكم العافية دوماً.

[1] Reuters health report - Age-related cognitive decline not inevitable - Thu Mar 8, 2007 11:37am ET

[٢] الراوي: عبدالله بن بسر المازني - خلاصة الدرجة: إسناده صحيح، رجاله ثقات - المحدث: الألباني - المصدر: السلسلة الصحيحة - الصفحة أو الرقم: ٤٥٦/٤ (من موقع الدرر السنية www.dorar.net).

ملحق المجلة (مواضيع ذات علاقة)

[الطب الصيني](#)

[بشريات الأدوية تدفع مئات الملايين من الدولارات سنوياً للأطباء مقابل وصف الأدوية للمرضى!](#)

[تفرؤون في العدد القادم](#)

إدمان الإنترنت (مشكلة جديدة حول العالم)!

مضار الجوال ربما تخرمنا من العمل!

[انقر هنا للحصول على الأعداد السابقة من مجلة Bishil.com الإلكترونية](#)

تصلكم هذه الرسالة لتسجيلكم في قائمة مراسلات موقع Bishil.com أو لمبادرة صديق بإضافة بريدكم الإلكتروني لقائمة مراسلات الموقع وللتواصل مع الموقع بشكل أفضل والحصول على آخر الأخبار يرجى النقر [هنا](#) لاستكمال بياناتكم

وفي حال رغبتكم في عدم تلقي المزيد من الرسائل يرجى النقر على: [To unsubscribe please click here](#) أدناه

[أرسل المجلة إلى صديق - انقر هنا للاشتراك في المجلة الإلكترونية](#)

جميع حقوق الملكية الفكرية والطبع والنشر محفوظة. (انقر لقراءة التفاصيل).